

Наставна јединица	БАЦАЊЕ И ХВАТАЊЕ ЛОПТЕ НА РАЗЛИЧИТЕ НАЧИНЕ
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Оспособљавање ученика за бацање и хватање лопте на различите начине; усавршавање технике бацања и хватања лопте на различите начине у циљу развијања спретности
Задаци часа	Развијање манипулативне спретности, прецизности и способности сарадње с другима
Наставне методе	Демонстративна метода и метода разговора
Наставна средства	лопте

ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици организовано улазе у салу и стају у врсту.

Трчање у колони по један.

Задатак 1. Лагано трчање

Задатак 2. Брзо трчање

Задатак 3. Трчање са задатком; “чучни” (на знак пљеска руком)

Задатак 4. Ходање са задацима (на прстима, на петама, као кад газимо по дубоком снегу)

Задатак 5. Трчање са забаченим ногама

Задатак 6. Трчање са високо подигнутим ногама

Задатак 7. Ходање и вежбе дисања

ДРУГА (ПРИПРЕМНА) ФАЗА ЧАСА

Вежба 1. Опис: У стојећем ставу “кружити” главом у једну па у другу страну.

Циљ: Развој покретљивости у вратном делу кичменог стуба.

Вежба 2. Опис: У стојећем ставу покретати главу у смеру напред-назад.

Циљ: Јачање и истезање мишића врата. повећање покретљивости у вратном делу кичме.

Вежба 3. Опис: П. П. Стојећи став, руке у одручењу. Изводи руке мале па све веће бочне кругове.

Циљ: Јачање мишића раменог појаса.

Вежба 4. Опис: П.П. Стојећи став, руке у одручењу замасима “зибати” уназад по два пута наизменично згрченим и опруженим рукама.

Циљ: Јачање задње, а истезање предње стране раменог појаса.

Вежба 5. Опис: П.П. Спетни став,руке су у одручењу. Са рукама савијеним у лактовима, изводи бочне кругове у једну па у другу страну.

Циљ: Јачање и истезање мишића руку и раменог појаса.

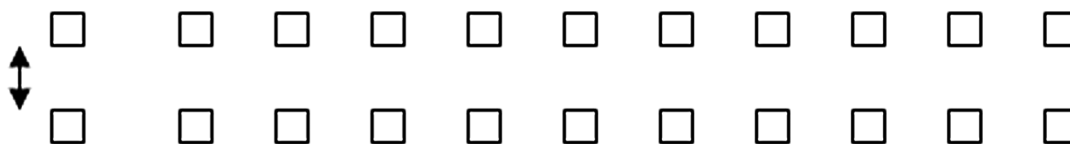
Вежба 6. Опис: П.П. Стојећи став, руке у одручењу, са стиснутим шакама. Описивати кругове,покрећући зглобове шака.

Циљ: Јачање мишића руку.

- Вежба 7.** Опис: П.П: Стојећи став, труп у претклону руке ослоњене о тло."Ходати" рукама до упора и на исти начин се вратити у почетни положај.
Циљ : Јачање мишића руку,раменог појаса и предње стране трупа.
- Вежба 8.** Опис: П.П. Раскорачни став, руке су спојене у узручењу.Изводити чеоне кругове трупом у једну и у другу страну.
Циљ: Истезање мишића трупа, развој покретљивости кичменог стуба.
- Вежба 9.** Опис: П.П. Руке у упору испред тела, једна нога у чучњу, друга опружена у страну. Поскоцима мењати положаје ногу.
Циљ: Јачање и истезање мишића ногу и карличног појаса.
- Вежба 10.** Опис: П.П. Стојећи став 1- чучањ; 2- упор за рукама; 3-чучањ; 4- усправ.
Циљ: Јачање мишића целог тела.
- Вежба 11.** Опис: Из почучња изводити суножне скокове у вис.
Циљ: Јачање мишића ногу.
- Вежба 12.** Опис: Изводити суножне поскоке са почетне позиције у све четири стране (напред-назад, лево-десно).
Циљ: Јачање мишића ногу.

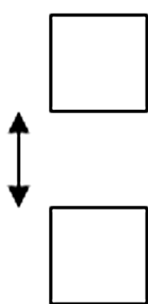
ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици су распоређени у две паралелне врсте, шире размакнути, окренути лицем једни ка другима.



У паровима наизменично бацају и хватају лопту на следеће начине(сваки пар има лопту) :

а) Хватају обема рукама а бацају лопту:

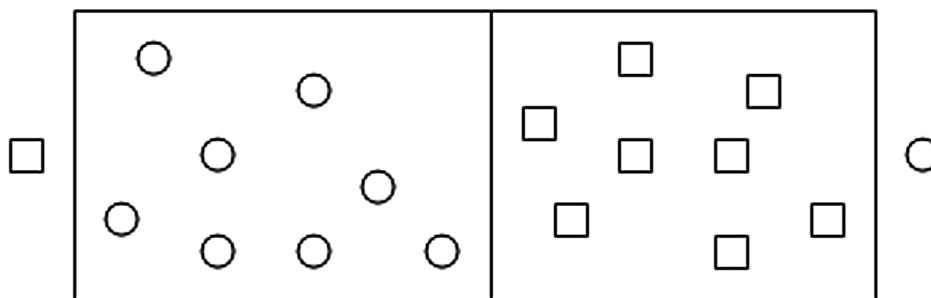


1. са две руке, изнад главе
2. са две руке, од груди
3. са две руке, одоздо
4. с две руке, тако што је ударе о под
5. с десном руком
6. с левом руком
7. с десном о под
8. с левом о под
9. (с искорак о десном ногом), десном руком, изнад главе
10. (с искорак о левом ногом), левом руком изнад главе
11. окрену се и преко главе бацају свом пару с две руке

б)

1. хватају левом а бацају обема од груди
2. хватају десном а бацају обема од груди

Ученици играју игру “Између две ватре”.Распоређени су на следећи начин.



Терен правоугаоног облика, подељен на два дела. Капитени сваке екипе стоје на супротним странама у односу на поље на ком су чланови његове екипе, уз линију терена.

Правила и опис игре:

Капитени бацају лопту и покушавају да погоде чланове друге екипе. Када лопта погоди некога он испада и одлази на за то одређено место (код свог капитена). Ученици се труде да избегну погодак лоптом или да је ухвате .

Ко ухвати лопту,(којом је капитен супротне екипе “гађао” или неко од чланова супротне екипе), има могућност да “гађа” чланове супротне екипе, трудећи се да лопта стигне до његовог капитена. Победник је она екипа на чијем делу терена остане већи број “непогођених” чланова.

Проглашење победника.

ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

Позив на прекид свих активности и окупљање ученика.

Вежбе правилног дисања (удах на нос-издах на уста).

Разговор о протеклом часу и утисцима.

Захваљујем се на сарадњи и ученици одлазе на пресвлачење.